



City of Takoma Park Mayor Kate Stewart

አንዳችን ለአንዳችን እርስ በእርስ እንደጋገፋለን።

በCOVID-19 ወረርሽኝ ቀውስ የተነሳ እርግጠኝነት በሌለበትና አስቃይ ሁኔታ ውስጥ ከገባን እነሆ አስር ወራት ሞልቶናል። ምንም እንኳን የበሽታው ክትባት ለመሰጠት በዝግጅት ላይ ቢሆንም የቫይረሱን ተጽእኖዎች በየእለቱ በቤተሰቦቻችን፣ ጓደኞቻችን፣ ጎረቤቶቻችን፣ እና የአካባቢያችን የንግድ ስራዎች ላይ እያየን ነው።

የቫይረሱ ወረርሽኝ ከጀመረ ጀምሮ ከምንም ጊዜ በላይ ለማህበረሰብ ድጋፍ እና እርስ በርሳችን ለመረዳዳት አንድ ላይ መሆን ያስፈልገናል። ይህ ህዝብ በሚበዛበት ቦታ ስንሆን የፊት ጭምብል ከመልበስ ይጀምራል። በተጨማሪም መሰብሰብን በተመለከተ [የሞንትጎመሪ ካውንቲን የማህበረሰብ ጤና መመሪያዎች](#) መከታተል የሚኖርብን ከመሆኑም ባለፈ ምንም እንኳን ይህ የአመቱ ጊዜ በጣም ከባድ መሆኑን ባውቅም በአመት ባል ወቅት እንዳትጓዙ እመክራለሁ።

ባለፉት አስር ወራት እንዳሳለፍነው ሁሉ ከተማችን ለሁላችንም ስለምታገለገል እዚህ መቆየት ይኖርብናል።

በዚህ ሁላችንንም ባጋጠመን የቀውስ ወቅት ስለምታደርጉት ስለ ሁሉም ድጋፍ፣ ታጋሽነታችሁና መተዘዘናችሁ ጥልቅ አድናቆቴን ልገልጽችሁ እወዳለሁ። የከተማችን ስራተኞች የመንግስት ስራችን መሰራቱን እና ነዋሪዎች በተለይም ተጋላጭ የሆኑ ነዋሪዎች እንክብካቤ እያገኙ መሆናቸውን ለማረጋገጥ ቀኑን በሙሉ መስራታቸውን ቀጥለዋል። ይህን ስራ ለብቻችን ልንወጣው የማንችል በመሆኑ ምክንያት ከካውንቲ፣ መንግስት እና የክልል ቡድኖች እንዲሁም ለትርፍ ካልተቋቋሙ ድርጅቶች ጋር በትብብር እየሰራን ነው።

ቀውሱ ለመጀመሪያ ጊዜ ሲጀምር ለማህበረሰባችን አስተማማኝ ምርመራ ለማቅረብ የሰራን ሲሆን ይህንንም አሳክተናል።

በየሳምንቱ ረቡዕ እና ቅዳሜ በሚከተለው ቦታና ሰዓት ምንም አስፈላጊ ነጻ የCOVID-19 ምርመራ ቀጠሮ አይኖርም

- ታኮማ ፓርክ የመዝናኛ ማዕከል/Takoma Park Recreation Center
7315 New Hampshire Avenue
ከ10:00 am – 5:00 pm ሰዓት
[በራሪ ጽሁፉን](#) ይመልከቱ።

የምግብ ዋስትና ማጣትን መቅረፍም ቅድሚያ ከምንሰጣቸው ተግባሮች መካከል አንዱ ነው። የምግብ እርዳታ ለሚያስፈልጋቸው የህብረተሰብ ክፍሎች ምግብ ለማቅረብ ለትርፍ ካልተቋቋሙ ድርጅቶች ጋር በጋራ እየሰራን ነው። የመኖሪያ ቤትና የማህበረሰብ ልማት ስራ አስኪያጃችን የሆኑት ግሬስ ዊጊንስ/ Grayce Wiggins የምግብ ክፍፍሉ ማስተባበርን ለማገዝ [የሞንትጎመሪ ካውንቲ የምግብ ካውንስልን](#) ይመራሉ።

ከዚህ በተጨማሪም ነዋሪዎቻችን የኪራይ ክፍያዎቻቸውን ለመክፈል፣ የጋራ መኖሪያ ቤታቸውን ክፍያ ለመክፈል፣ የሰራ አጥነት ጥቅማ ጥቅሞችን ለማግኘት እና ለሌሎችም እገዛ እንደሚያስፈልጋቸው እናውቃለን። የከተማችን ስራተኞች የአንድ ለአንድ ድጋፍ ማቅረባቸውን ቀጥለዋል። በግሌ ስራተኞቹ ከስራ ሰዓት በኋላም ሆነ በእረፍት ቀናት በስራ ላይ እንደሚሰሩ አይቻለሁ። አንድ ላይ ሆነን የስልክ ጥሪ

እናስተናግዳለን፣ በዚህ የወረርሽኝ ወቅት ህንጻዎች በአግባቡ መያዛቸውን ለማረጋገጥ ከህንጻዎች ስራ አስኪያጆችና ባለንብረቶች ጋር እንነጋገራለን እንዲሁም ለነዋሪዎች በተለያዩ ቋንቋዎች ትክክለኛ መረጃ በመስጠት እገዛ እናደርጋለን። የከተማዋን ጥረቶች የተመለከተ የቅርብ መረጃ [እዚህ ላይ](#) ማግኘት ይችላሉ።

የከተማው ሰራተኞች የሚከተሉትን የተመለከተ መረጃ ማግኘት የምትችሉበት [የመረጃና ግብአት](#) ላይ ወቅታዊ መረጃ ለማስገባት በመስራታቸው ይቀጥላሉ።[COVID-19 ገጾች](#)

- የከተማዋ አገልግሎት መስጫዎችና አገልግሎቶች
- የፊት ጭምብሎች፣ የምግብ እድላና ሌሎችንም ጨምሮ የድጋፍ ምንጮች የሚገኙባቸው ቦታዎች
- የንግድ ስራዎች መረጃና ግብዓቶች
- መደረግ ያለባቸው ነገሮች
- እና ሌሎችም!

በተጨማሪም [በዚህ የቀውስ ጊዜ ለአካባቢዎ ድርጅቶች እና የንግድ ስራዎች እንዴት ድጋፍ ማድረግ እንደሚችሉ የተመለከቱ ምክረ ሀሳቦች](#) ቀርበዋል። በተደጋጋሚ መረጃ የምናስገባና ማሻሻያ የምናደርግ በመሆኑ በመደበኛነት ያረጋግጡ።

ቀጣይ ሳምንታትን የተመለከቱ ጥቂት ማብራሪያዎች:

- [ቶይ ድራይቭ/Toy Drive](#). የከተማችን ፖሊስ መምሪያ እስከ ታህሳስ 23 ከሰዓት በኋላ ድረስ እድሜያቸው 2-12 አመት ለሆኑ ህጻናት አሻንጉሊቶችን እንዲሁም የገንዘብ እርዳታዎችና የስጦታ ካርዶችን ይቀበላል።
- [ዊንተር ኮት ድራይቭ/Winter Coat Drive](#). ከኦክቶበር 15 ጀምሮ የማህበረሰብ አገልግሎት/ Adventist Community Services ጋር በትብብር የሚካሄደው በዚህ አመት እርዳታ ለሚያስፈልጋቸው ነዋሪዎች ወደ ከተማችን ፖሊስ መምሪያ ማስተናገጃ ንጹህ፣ በአግባቡ ያገለገሉ የትኛውም መጠን ያላቸው ጃኬቶችና ኮቶች፣ ጓንቶች እና ስካርፎች ያምጡ። አርብ ታሕሳስ 18 ያበቃል።
- በጎ ፍቃደኞች አርብ ታሕሳስ 19 ለሚካሄደው የምግብ እድል ይፈለጋሉ። አባክዎ ቅዳሜ ታህሳስ 19 ለ [Zion Ministries Intl](#) አገልግሎት ይቀላቀሉ። ቤተ ክርስቲያን ከካፒታል ኤርያ የምግብ ባንክ/ Capital Area Food Bank እና [የየዩናይትድ ስቴትስ ቪተራን ሪዘርቭ ኦቶር/United States Veterans Reserve Corps](#) እና [የሜሪላንድ የህክምና ሪዘርቭ ኦቶር/Maryland Medical Reserve Corps](#) ጋር በመተባበር [በታኮማ ፓርክ አንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤት/ Takoma Park Elementary School \(TPES\)](#) ምግብ ታከፋፍላለች። ለተጨማሪ ዝርዝሮች በ kates@takomaparkmd.gov የኢሜይል መልዕክት ይላኩልኝ።

ከከተማዎ ጋር ግንኙነት በማድረግዎ ለመቀጠል እባክዎ ለሚከተሉት መመዘገብዎን ያረጋግጡ:

- [ታኮማ ፓርክ አሰርጸ/Takoma Park Alerts](#) (እጅግ አስፈላጊ)
- [ታኮማ ኢንሳይደር/Takoma Insider](#) (ሳምንታዊ የኤሌክትሮኒክስ ዜና መጽሔት)

ቀውሱን በጋራ ተጋፍጦን ማለፍ በተጨማሪም እራሳችንን ለመንከባከብ ጊዜ መስጠትን ይጠይቃል። ወደ ቀጣዩ ሳምንት እየገባን እና ሌሎች የማህበረሰብ አባላት ላይ ማረጋገጫና እንክብካቤ ማድረጋችንን እየቀጠልን በመሆኑ እራሳችንም ላይ ማረጋገጫ ማድረግና ለእራሳችን እንክብካቤ እያደረግን መሆኑንም ማረጋገጥ ያስፈልጋል። በዚህ ወቅት ለራሳችንም ሆነ ለሌሎች ሰዎች እንዴት እንክብካቤ ማድረግ እንዳለብን በተመለከተ እንደ ማስታወሻ ያገለግል ዘንድ ይህን [የሞሽንግተን ፖስት ርዕሰ አንቀጽ](#) በድጋሚ እመለከታለሁ።

በተጨማሪም የበሽ መቆጣጠሪያና መከላከያ ማዕከላት/The Centers for Disease Control and Prevention

(CDC) ከፍተኛ ምንጮችን ያቀርባሉ። ከዚህ በታች የተመለከቱት ማዕከላት ለእራስዎ ድጋፍ ለማድረግ እንዲችሉ የመከራከራቸው ጥቂት ምክሮች ናቸው።

- የማህበራዊ ትስስር ገጽን ጨምሮ የዜና ታሪኮችን ከማየት፣ ከማንበብ ወይም ከማዳመጥ እረፍት ያድርጉ። ስለ ወረርሽኝ በተደጋጋሚ መስማት ተስፋ ሊያስቆርጥ ይችላል።
- ለአካልዎ እንክብካቤ ያድርጉ። በጥልቀት አየር ይውሰዱ፣ ሰውነትዎን ያፍታቱ፣ ወይም [ሜዲቴት/መመሰጥ](#) ያድርጉ። [ጤናማ የተመጣጠኑ ምግቦች ለመብላት ይሞክሩ፣ በመደበኛነት የአካል እንቅስቃሴ ያድርጉ፣ በቂ እንቅልፍ ያግኙ፣ እንዲሁም የአልኮል መጠጥ እና እጾች አይጠቀሙ።](#)
- የመውጫ ጊዜ ይመድቡ። የሚያዘናኑዎትን ሌሎች ተግባሮች ለመስራት ይሞክሩ።
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ይገናኙ። ከሚያምኗቸው ሰዎች ጋር ስለሚያሳስቡዎ ጉዳዮች እና ስለ ስሜትዎ ይነጋግሩ።

በዚህ ቤተሰብ የምጽት ጊዜ አድርጎ በወሰደው የአመቱ ጊዜ እና እስከ ገና በአል ድረስ ባለው በእያንዳንዱ ሳምንት እሁድ የሞቱ ወገኖቻችን ለማሰብ ሻማ እናበራለን። ልጆቹ ወጣት እያሉ በእያንዳንዱ ሳምንት ሻማ በምናበራበት ወቅት እንድናስታውሰው ይህን ግጥም ጽፈውልናል፡

- በ1ኛው ሳምንት እኔ ተስፋ አለኝ።
- በ2ኛው ሳምንት እኔ ፍቅር አለኝ።
- በ3ኛው ሳምንት እኔ ደስታ አለኝ።
- በ4ኛው ሳምንት ከክረምት አስከ ፀደይ፣ ከበጋ እስከ መኸር ወቅት ለሁሉም ሰው ሰላምን እመኛለሁ።

ወደ 2020 ዓ.ም የመጨረሻዎቹ ሳምንታት እየገባን እንደመሆኑ ለመጪው አመት ተስፋ፣ ፍቅር፣ ደስታ እና ሰላም እመኝላችኋለሁ።

ኬት/Kate